

opusdei.org

# Más allá de mis cuatro paredes

Las siguientes historias muestran cómo, aunque estemos limitados físicamente, la creatividad y la pasión por el bien pueden traspasar muros e incluso océanos, y no saben de confinamientos.

03/04/2020

Una recién licenciada -a la que el coronavirus sorprendió mientras daba sus primeros pasos en el mundo profesional- compartía el otro día a varias amigas su reflexión

sobre los tiempos que estamos viviendo, marcados para muchos de nosotros por la obligación de estar en casa sin poder movernos.

Les decía: “Nuestro tesoro lo llevamos dentro de nosotros, y no puede encerrarse entre cuatro paredes”. Fernando Ocáriz nos ha invitado, al poco de ser elegido como prelado del Opus Dei, a poner en juego la “imaginación de la caridad”.

Las siguientes historias muestran cómo, aunque estemos limitados físicamente, la creatividad y la pasión por el bien pueden traspasar muros e incluso océanos, y no saben de confinamientos.

## **1. #TiempoEntreCosturas**

Tucha vive en Rivera, una ciudad al norte de Uruguay. Hace pocos días recibió un mensaje de *WhatsApp* de una amiga. Aunque en ese momento todavía no había casos de

coronavirus en la zona, el Ministerio de Salud Pública pedía la ayuda de voluntarios para coser sobretúnicas para el personal de salud, previendo que quizá harían falta más de los que podrían llegar a conseguir.

Aunque hacía varios años que no usaba su máquina de coser, decidió ofrecerse. Una doctora llevó a su casa la tela TNT celeste, elástico para los puños y un modelo. Esa visita fue una sorpresa: “Era la pediatra que atendió a mis seis hijos, ¡que hacía mucho tiempo que no veía!”. La médico le aseguró que había reconocido su voz cuando llamó para sumarse como voluntaria.

Ya con todo el material, intentó prender su máquina de coser, que había estado mucho tiempo guardada. Sin embargo, no funcionaba. La correa estaba rota y el motor se recalentaba, incluso podía ver chispas adentro. Miguel, su

esposo, se sumó a la misión. Desarmó la máquina, arregló el motor e hizo una correa nueva con cuero que tenían en la casa. Quedó perfecta. Tucha comenzó a coser y, cuando terminó la primera sobretúnica, le pidió a su esposo que se la probara para comprobar que estaba bien. Trabajo en equipo.

Después de pasar horas entre costuras, Tucha comparte sus impresiones: “Todo el trabajo era nuevo y estaba muy nerviosa. Cada paso en la confección de la túnica era como una montaña delante de mí, pero pensaba en Jesús y se lo regalaba a Él. También le pedía ayuda a mi Ángel. Además, pensaba en san Josemaría, quien nos enseña que de pequeñas cositas podemos hacer algo grande, ¡y de esa manera irnos haciendo santos!”.

## **2. #TodoSaldraBien**

Sin movernos de Uruguay, María José ofrecía recientemente una entrevista a un canal de noticias de su país, en la que explicaba una iniciativa que ha iniciado con colegas psicólogos y psiquiatras para estos días en los que hay que permanecer en casa: un servicio telefónico en el que profesionales de la salud mental ofrecen sus servicios de forma gratuita para ayudar a quienes el aislamiento se les vuelve difícil.

María José está casada y tiene cuatro hijos. Dentro de su profesión, se ha especializado en psicología positiva y terapia familiar. Dirige la Asociación Jóvenes Fuertes, que promueve la formación de niños y jóvenes a través del desarrollo de virtudes, fortalezas de personalidad y habilidades. Otra de sus iniciativas, junto a una amiga, fue desarrollar audios que se emiten por podcast en *Spotify* sobre psicología positiva. El proyecto se llama “Sé feliz, deja

huella” y en estos días incluye episodios como “Desafío familiar para llevar adelante el coronavirus” y “Ansiedad en tiempos de incertidumbre”.

Durante la entrevista televisiva mencionada antes, dio algunos consejos para afrontar la situación de pasar varios días sin salir de casa. Explicó que es normal que durante este momento haya un aumento de la ansiedad y el malestar, pero aseguró que lo importante es “no focalizarse en eso”, sino “desarrollar pautas de salud”. Mencionó la relevancia de tener un horario y de buscar actividades que nos ayuden a centrarnos en algo concreto, como pueden ser el ejercicio o el participar de los servicios religiosos online.

Explicó la importancia de encontrar la manera de estar cerca, aunque sea a la distancia, en especial con los que viven solos: “Se están viendo hoy en

día iniciativas preciosas de ayudas solidarias. Esto hace bien a muchas personas y hace muy bien al que ayuda. Entonces, es importante la apertura al otro, hacer un llamadito, mandar un mensaje, estar atentos al cuidado de los demás. Descentrarme de que yo estoy pasando mal, para ver que hay otras personas que también están pasando mal y que también necesitan de mi ayuda. Cuidarme y cuidar a otros”.

Gaby y Marie tuvieron una idea parecida a la de María José, dirigida a gente joven. Las dos viven en Nueva York, donde la pandemia está siendo particularmente agresiva. En cuanto el gobierno de Estados Unidos decretó el aislamiento para la ciudad, sus neuronas empezaron a darle vueltas a qué hacer para difundir contenidos útiles y positivos en lengua inglesa. Así nació la serie de podcasts “Corona: use it; don’t lose it” (algo así como, “Corona:

¡aprovéchalo!”), sobre cómo hacer rendir al máximo la situación única provocada por el brote de coronavirus. En los diferentes capítulos dan voz a estudiantes de diferentes puntos del país que comparten sus consejos: cultivar las amistades, aprovechar para leer, cómo adaptarse el nuevo ritmo de clases online, o cómo mantener el buen humor y la motivación.

### **3. #CartasDelAlma #CartasCovid**

Verónica, coordinadora de la ONG *Impulso Social* de Argentina, cuenta cómo el deseo de ayudar a los afectados por la pandemia se activó en numerosas jóvenes voluntarias que suelen participar en sus actividades pero, ¿cómo dar una mano sin poder salir prácticamente de casa? En un primer momento, las animaron a “impulsarse” en sus propias casas y así algunas se pusieron a cocinar, a ayudar a los

hermanos con la tarea, a mantener el buen ánimo familiar... Pero su afán de dar una mano iba más allá y, de nuevo, la tecnología fue la gran aliada.

La madre de una de las voluntarias les compartió una iniciativa que había arrancado en España -donde la pandemia llegó semanas antes y de forma agresiva-. Contactaron con la cirujano Cristina Marin Campos, que trabaja en el Hospital de La Princesa en Madrid y ha empezado la campaña “Carta con alma”, a través de la cual el personal sanitario se compromete a hacer llegar a los pacientes ingresados por COVID-19 cartas de ánimo que se envían a varias direcciones de mail que se han creado para ello.

Muchas estudiantes que colaboran con *Impulso Social* se sumaron desde diferentes ciudades de Argentina para escribir cartas. En ellas cuentan

quiénes son, dan ánimo a los enfermos y, quien quiera, deja su mail para que puedan responderles. De este modo, acompañan a quienes están más aislados y sus misivas, llenas de cariño, cruzan el “charco”, pasando de un lado a otro del Atlántico. Según afirma Verónica, “*Impulso Social* está jugando un papel muy importante en esta cuarentena, especialmente entre las familias. Antes trabajábamos más con cada voluntaria, pero ahora al estar todos en la misma casa, se están involucrando todos los miembros de la familia. Cuando empezamos la iniciativa de las cartas, muchas nos preguntaron: ¿pueden participar mi papá, mi mamá, mi hermana? Es algo bueno que nos va a dejar esta situación, pues en futuros casos de necesidad más gente se sumará a ayudar”. Se puede saber más sobre la ONG y sobre esta propuesta en su [cuenta de Instagram](#).

Otra actividad similar se ha puesto en marcha en Monterrey (México), donde un grupo de estudiantes universitarias y jóvenes profesionales ha creado la cuenta [@apadrinaonline](#), con el fin de acompañar desde su “trinchera” a los afectados por el COVID19 a través de la oración, mensajes de aliento y presencia virtual. Además de enviar cartas a los enfermos, se ofrecen a acompañar a agentes sanitarios rezando por ellos, enviándoles mensajes e incluso algún detalle a través de mensajerías a domicilio. También se ocupan de atender a personas mayores, a la que llaman por teléfono. En una semana, han escrito cartas a 14 pacientes, han “apadrinado” a 218 empleados del sector de la salud y han hecho compañía a 326 enfermos o ancianos.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-bo/article/mas-alla-de-  
mis-cuatro-paredes/](https://opusdei.org/es-bo/article/mas-alla-de-mis-cuatro-paredes/) (25/03/2026)